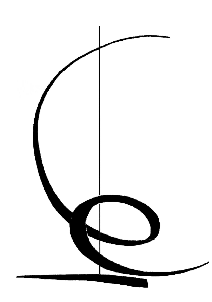


CENTRE ÉVEIL ET CRÉATIVITÉ
7 rue des Mésanges
35650 LE RHEU
Tél. : 02.99.60.72.87.
Courriel : galland.annelise@wanadoo.fr
Site : www.travail-corporel-peerboom.eu

STAGES « ANATOMIE PAR LE MOUVEMENT »

STAGE I – LA CHARPENTE OSSEUSE

I.1. une vertèbre : sa constitution, le rôle de ses différentes parties, la vie d'un os et ses relations avec tout l'organisme.
I.2. l'ensemble de la colonne vertébrale, ses mobilités et ses contraintes, ses interactions avec le bassin, les côtes et la tête.
I.3. os, cartilage, ligament, disques et ménisques : autant de tissus vivants avec leur vie propre et leurs fonctions : comment les respecter et les protéger.
I.4. conclusions pratiques au bénéfice de la vie quotidienne et particulièrement du corps au travail.

STAGE II – LES ARTICULATIONS ET LES PRINCIPAUX GROUPES DE MUSCLES

II.1. comment « ça tient ensemble » et « comment ça bouge » dans notre corps.
II.2. les articulations : relier sans rigidité, tout un programme qui implique
- les ingrédients qui les constituent,
- un partage des rôles entre statique et dynamique.

II.3. les muscles :
- leur constitution, leur mode d'emploi et leurs limites,
- leurs rôles différents et complémentaires,
- les grands groupes : abdominaux et dorsaux.

II.4. conclusions pratiques au bénéfice de la vie quotidienne et particulièrement du corps au travail.

STAGE III – TRAVAIL MUSCULAIRE ET RESPIRATION

Nous partirons d'exercices corporels particulièrement approfondis pour repérer l'organisation optimale du travail musculaire.

III.1. les mises en place préalables au mouvement.
III.2. la respiration : comment ça marche.
III.3. la respiration : rythme et principe organisateur du mouvement.
III.4. conclusions pratiques au bénéfice de la vie quotidienne et particulièrement du corps au travail.

STAGE IV – SYSTÈMES NERVEUX
le « Gouvernement » du corps et ses différents « Ministères »

IV.1. Ministère de l'Intérieur et ses services d'information : sensorialités internes et mouvement.
IV.2. Ministère de l'Intérieur et ses services complémentaires : « activité » et « récupération », gestion de l'énergie.
IV.3. Ministère des Affaires extérieures et ses services d'information : les cinq sens, nos capacités d'adaptation et le mouvement.
IV.4. Ministère de l'Éducation permanente : la conscience du corps, développée au cours de ces stages, permettra l'émergence progressive d'un corps de plus en plus conscient, et d'une capacité croissante d'autonomie et de créativité.